

ENTRAINEMENTS

Octobre 2020

Dimanche 4 Octobre
10 H 00 FOURAS
1 h 15 (6x500 allure 3)

Mardi 6 Octobre
19 h 00 FOURAS
45 mn 2 fois (4 accélérations sur 2mn tout 30s)

Dimanche 11 Octobre
10 H 00 St LAURENT
1 H 15

Arnaud absent

Mardi 13 Octobre
19 H 00 FOURAS
45 mn

Samedi 17 Octobre
circuit 10 km MERVENT
départ 13 h 30 de FOURAS

Dimanche 18 Octobre
10H00 FOURAS
1 h 15

Mardi 20 Octobre
19 h 00 FOURAS
45 mn 3 fois 1 mn (V/L/V)

Dimanche 25 Octobre
10 H 00 ROCHEFORT
test VMA

Mardi 27 Octobre
19 H 00 FOURAS
45 mn PPG

AG Pousse pieds
ST LAURENT
28 OCTOBRE

Dimanche 1er Novembre
10 H 00 St Laurent
1 h15 (4x1500 allure 3)

Pour les séance allure 3 et 4 on essaiera de faire par groupe noté votre VMA suite au test (au 1 km)

Groupe 1

4'10-4'27 allure 3

3'45-4'00 allure 4

Groupe 2

4'46-5'08 allure 3

4'17-4'37 allure 4

Groupe 3

5'33-6'04 allure 3

5'00-5'27 allure 4